

NUTRICIÓN



¡Escoja las metas de nutrición para ayudar a mantener sana a su familia!

- ◆ Desayune todos los días.
- ◆ Ofrézcales frutas y verduras nuevas muchas veces (hasta 10 veces).
- ◆ Tenga en casa una variedad de alimentos nutritivos de baja densidad calórica, tales como frutas y verduras.
- ◆ Limite o elimine las bebidas o jugos endulzados con azúcar.
- ◆ Limite los alimentos y bebidas altos en calorías y bajos en nutrientes.
- ◆ Sirva porciones más pequeñas o deje que los niños escojan el tamaño de sus porciones.
- ◆ Aumente la frecuencia de las comidas en familia.
- ◆ Apague la televisión y los teléfonos celulares durante las comidas.
- ◆ Evite usar los alimentos como recompensa o castigo.

Sea un ejemplo positivo para sus hijos.

